

- форуму (м. Полтава, 5 червня 2025 р.) / за ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С.195–198.
3. Сміт Н. Подолання когнітивних упереджень та залучення до критичної рефлексії. <https://surl.lt/tuxzhj>
  4. Brookfield S. D. The Concept of Critically Reflective Practice. In A. L. Wilson & E. R. Hayes (Eds.), *Handbook of Adult and Continuing Education*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 33–50.
  5. Mezirow J. *How Critical Reflection Triggers Transformative Learning*. In *Fostering Critical Reflection in Adulthood*. San Francisco: Jossey-Bass, 1990.
  6. Mezirow J. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.
  7. Schön D. A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books, 1983.
  8. Simon H. A. *Karl Duncker and Cognitive Science* Herbert A. Simon, Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA 15213 USA. [https://iiif.library.cmu.edu/file/Simon\\_box00071\\_fld05480\\_bdl0001\\_doc0001/Simon\\_box00071\\_fld05480\\_bdl0001\\_doc0001.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://iiif.library.cmu.edu/file/Simon_box00071_fld05480_bdl0001_doc0001/Simon_box00071_fld05480_bdl0001_doc0001.pdf?utm_source=chatgpt.com)
  9. Tajfel H., & Turner J. C. (1986). *The Social Identity Theory of Intergroup Behavior*. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7–24.
  10. Turner, J. C. (1999). Some Current Issues in Research on Social Identity and Self-Categorization Theories. In *Social Identity*. Oxford: Blackwell, 1999. P. 6–34.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Мишко Н. М., Коненко С. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
mushko\_nadin@ukr.net, konenko202@gmail.com*

В умовах високоінтенсивного стресу та бойових дій військовослужбовці потребують надзвичайно високого рівня саморегуляції та дисципліни. Прокрастинація, що визначається як свідоме відкладання важливих завдань, попри усвідомлення негативних наслідків, може виступати дезадаптивним механізмом психологічного захисту від емоційного виснаження, проте вона безпосередньо впливає на бойову готовність та ефективність прийняття рішень. Дослідження її механізмів є критично важливим для підвищення психологічної стійкості особового складу.

Проаналізувати психологічні особливості прокрастинації у військовослужбовців, визначити її основні детермінанти та обґрунтувати ефективні стратегії зниження прояву цього феномену під час військової служби.

Емпіричне дослідження проводилося на базі військової частини ЗСУ за участі 73 військовослужбовців. Для діагностики використовувався комплекс стандартизованих методик: Шкала прокрастинації Б. Такмана, Анкета «Причини особистісної схильності

до відтермінування завдань» М. Дворник, Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (Е. Мандрикова) та Шкала тривожності Бека (BAI). Для аналізу даних застосовувався кореляційний та медіаційний аналіз.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 73 військовослужбовців, дозволило кількісно оцінити рівень прокрастинації, ідентифікувати її провідні психологічні детермінанти та встановити взаємозв'язки між ключовими змінними, які формують поведінку відкладання.

На констатувальному етапі за Шкалою прокрастинації Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової) було виявлено, що 49,3% військовослужбовців мають середній рівень прокрастинації, а 32,9% – високий. Це вказує на те, що для більшості особового складу характерне ситуативне або навіть системне відкладання службових завдань, що може бути реакцією на високоінтенсивний стрес та емоційне виснаження.

Аналіз анкети М. Дворник виявив, що прокрастинація у військових має виразну когнітивно-емоційну природу. Найбільш вираженими чинниками є подолання страху відповідальності (середнє значення 26,8 бала з 30 можливих), що свідчить про внутрішнє напруження та прагнення уникати помилок у жорсткій ієрархічній структурі. Також значущими є недооцінка власної готовності до виконання завдання (середнє 38,5 бала) та схильність до педантизму (середнє 18,2 бала). Це пояснюється тим, що військовослужбовець, прагнучи до високих стандартів (педантизм), стикається зі страхом невідповідності очікуванням («недооцінка готовності»), що у підсумку блокує початок дії, маскуючись під прагнення «ідеального результату».

Ключовим поведінковим предиктором стала Самоорганізація діяльності (Опитувальник Е. Мандрикової), де шкала «Самоорганізація» отримала найнижчий середній показник – 46,7%. Це прямо корелює з прокрастинацією, оскільки труднощі з контролем часу, підтриманням робочого ритму та розподілом пріоритетів роблять виконання завдань хаотичним і стресогенним.

Кореляційний аналіз підтвердив значущість висунутих гіпотез. Виявлено сильний обернений зв'язок між Самоорганізацією та Прокрастинацією ( $r = -0,62$ ). Це означає, що чим гірше військовий планує та структурує свою діяльність, тим вищою є його схильність до відкладання. Також встановлено позитивний зв'язок між Тривожністю та Прокрастинацією ( $r = 0,57$ ). Це свідчить про те, що емоційна напруга (середній рівень тривожності 15,8 бала за шкалою Бека) є каталізатором уникаючої поведінки.

Отримані дані дозволили припустити та підтвердити механізм медіації. Тривожність виступає психологічним посередником у взаємозв'язку між Самоорганізацією та Прокрастинацією. Тобто, недостатня структурованість діяльності (низька самоорганізація)

створює відчуття хаосу та нестабільності, що призводить до зростання емоційної напруги (тривожності). Остання, у свою чергу, активізує поведінку уникання – прокрастинацію.

Після впровадження програми психологічної корекції, що базувалася на розвитку саморегуляції та когнітивно-поведінкових техніках, проведено повторне тестування. Була зафіксована позитивна динаміка:

1. Зниження прокрастинації – середній інтегральний показник знизився з 56,8 до 48,7 бала. Зменшення відбулося завдяки усвідомленню причин відкладання та формуванню навичок «першого кроку».

2. Покращення самоорганізації – інтегральний показник зріс з 46,7% до 54,3%. Це вказує на підвищення здатності планувати та підтримувати послідовність у службових завданнях.

3. Зниження тривожності – середній рівень тривожності знизився, що проявилось у зменшенні частки респондентів із середнім рівнем з 32,9% до 25,1%. Це свідчить про успішне освоєння технік емоційної стабілізації.

Отримані результати підтверджують, що прокрастинація у військовослужбовців ефективно піддається корекції через комплексний вплив на її когнітивний (корекція страху помилки), емоційний (зниження тривоги) та поведінковий (самоорганізація) компоненти.

Прокрастинація у військовослужбовців є комплексним феноменом, що детермінований поєднанням недостатньої самоорганізації діяльності та підвищеної тривожності. Ефективна протидія вимагає інтегрованого підходу, спрямованого на: 1) розвиток навичок планування (техніка «малих кроків»); 2) емоційну корекцію та стабілізацію стану; 3) когнітивну перебудову, зокрема, роботу з перфекціонізмом та страхом помилки. Впровадження цих стратегій у психологічний супровід особового складу підвищить його оперативну ефективність та психологічну стійкість.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ariely D., Wertenbroch K. Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 2002, 13(3), 219–224.
2. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011.
3. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1), 65–94.
4. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість: Науковий журнал*. м. Полтава, 2022. № 2 (22). С. 115–127.
5. Трофімчук А. Ю. Самоорганізація як компонент адаптації військових. *Вісник НУОУ*, 2022, №2, 98–105.